உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த மாசி மலர் 13

1975 பிப்ரவரி இதழ் 2

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

மழையும் ஆரோக்கியமும்

சென்ற இதழில் சம்பந்தர்பெருமானின் மழைவேட்டல் பதிகத்தை வெளியிட்டோம். இம்மாதத்தில் பிரார்த்தனையாக வருண ஜப மந்திரத்தை வெளியிடுகிறோம். ''ஆரோக்கியத்திற்கும் மழைக்கும் என்ன தொடர்பு? மதச்சார்புள்ள சடங்குகளைப்பற்றி ஆரோக்கியத்தில் வெளியிடுவானேன்'' என்று ஓரன்பர் கேட்டிருக்கிறார். சென்னையில் அண்மையில் கடற்கரையில் முஸ்லீம்கள் கூடி மழைக்காக பிரார்த்தனை செய்ததாகப் பத்திரிகை வாயிலாக அறிகிறோம். மழைக்காக மனிதயத்தினமும் விஞ்ஞானமும் உதவ முடியாத இந்த சூழ்நிலையில் இறைவன் அருள் ஒன்றுதான் துணை நிற்கும் என்ற மனித நம்பிக்கையின் விளைவே இந்த கூட்டு வழிபாடு. நாமே நமது சொற்களால் இறைவனிடம் கோரி நிற்கலாம். ஆனால் அந்தச் சொற்களுக்கு அத்தனை வலிமை இருக்குமோ எனத் தன் உள்ள நெகிழ்ச்சியில் மனிதன் ஐயமுறக்கூடும். இறைவனின் தவப்புதல்வர்களான ஞானசம்பந்தப் பெருமான் போன்றவர்களின் திருவாக்கில் அவர்களது தூய உள்ள நெகிழ்வுடன் வலிவையும் காண்கிறோம். அதன் மூலம் வேண்டுவதால் இறைவன் அருள் எளிதில் கிட்டும். மழை இனியும் தாமதித்தால் நாடு என்ன கதி அடையுமென்பதை ராமனாதபுரம் போன்ற வரட்சியால் வாடும் மாவட்டங்களைப் பார்த்தால் அறியமுடியும். வரட்சி மிகும் போது ஆரோக்கியம் எந்த அளவில் பாதிக்கப்பெறும் என்பதை ஊகிக்க முடியும். ஆகவே நாட்டின் ஆரோக்கியத்திற்கு மழை தேவை. மழைக்கு இறைவன் அருள் இன்று இன்றியமையாததெனக் கருதுகிறோம். ஆரோக்கியம் பெற இறைவனின் துணை அவசியமெனக் கருதியே வாசகர்கள் அனைவரின் சார்பில் இந்த பிரார்த்தனையைச் செய்கிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

उ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
மாசி
மலர்-13

1975
பிப்ரவரி
இதழ்-2

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

अपामधिपते देव दयालो दीनवत्सल ।
त्वं वै जलपतिर्भूत्वा सर्वसस्याभिवृद्धये ।
निमन्त्रितो महेशान पूर्वं त्रैलोक्यरक्षणे ।
अस्माभिः प्रार्थितो नूनमनावृष्टिप्रपीडितैः ।
अद्य त्रैलोक्य रक्षार्थं अपः क्षिप्रं प्रवर्षय ।।

आयातु वरुणः शीघ्रं प्राणिनां प्राणरक्षकः ।
अतुल्यबलवानत्र सर्वसस्याभिवृद्धये ।।

உலகிலுள்ள நீர் அனைத்திற்கும் இருப்பிடமும் பொறுப்பானவனுமான இறைவ! எளியோர்களிடம் கருணையுள்ள தேவனே! மழையில்லாததால் வாடிநிற்கும் எங்களை—இந்த மூவுலகையுமே காக்க நல்ல மழை பொழிந்திடுவாயாக! பிராணிகளின் உயிரைக் காக்கவல்ல வருணதேவன் பயிர்களைக் காக்க நிகரற்ற வலிமையுடன் வானில் தோன்றி பூமியை அடையட்டும்.

—வருணஜபம்

விவாஹத்திற்கு முன்பு கவனிக்கவேண்டியவை

ஆரோக்கியமாயும், புஷ்டி - பலம் - மேதை நிறைந்தவர்களாயும் மக்கள் பிறவியிலிருந்தே சிறப்புடன் இருக்க வேணடும் என்று ஆசைப் படாதார் உலகில் இரார். ஆசை மட்டும் கொண்டிருந்தால் பயன் வரவே வராது. பயன் பெறுவதற்கு வேண்டிய கார்யங்களை ஊக்கமாய் உழைத்துச் செய்தால்தான் விரும்பிய பயனைப் பெறமுடியும். முறையுடனுள்ள உழைப்பு நிச்சயமாய் நற்பயனை அளிக்கும்.

தான்யப் பயிர்கள் செழிப்பாக வளர்வதற்கும், அவைகளிலிருந்து ஸாரம் நிறைந்த தானியவிதைகளை அடையவும் விரும்புபவர் விதைகளிலிருந்து முளைத்து வளர்ந்த பயிர்களுக்கு மட்டும் செய்நேர்த்திகள் (Fertilizers) செய்து கொண்டிருந்தால் விரும்பியபடி ஸாரம் நிறைந்த தான்யங்களை அடைய முடிவதில்லை. தான்யப்பயிர்களை உற்பத்தி செய்ய விதைக்கும் விதைகளை நோயில்லாதவைகளாய், பூச்சியரிக்காதவைகளாய், மக்கியில்லாததாய், பொறுக்கி விதைத்தால்தான் வளம் நிறைந்த தான்யங்கள் விளையும். இதே ஸித்தாந்தம்தான் மிருகங்கள் மனிதர்கள் விஷயத்திலும்.

மனிதர்கள் சிறப்பாய் நோயற்றவர்களாய் விளங்க வேண்டும் என்று விரும்புபவர், பிறந்து வளர்ந்தபின்பு, புஷ்டி தரும் ஸத்தான உணவுகள், மற்ற வசதிகளை நிறையச் சேகரித்து உபயோகம் செய்து கொண்டிருந்தால் மட்டும் ஒருக்காலும் சரியான பலன் பெறமுடியாது. பிறவிக்கு மூலப்பொருளான பீஜங்களை சுத்தமாய் நோயற்றதாய் வளம் பெற்றதாய் இருக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். பீஜங்களின் மேன்மை, தூய்மை, குணங்கள், இவை நிறைந்த மனிதரை உற்பத்தி செய்யும்.

மனிதரின் பீஜப்பொருள்கள் ஆண்கள் பெண்களுடைய சுக்கில-சோணித தாதுக்களில் உள்ளன. பிறவியிலிருந்தே இந்த தாதுகோசங்கள் தேஹத்தில் இதர அங்க-ஆசயங்கள் போல இருப்பதே. ஆயினும் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு நல்ல யௌவன பிராயம் வந்த பின்பே இவர்களுடைய பீஜங்கள் இரன்டும் ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்தில் ஒன்றுசேர்ந்து, புது மனிதரை உற்பத்தி செய்யும் சக்தியை அடைகின்றன. ஸ்திரீ புருஷ பீஜங்கள் கர்ப்பாசயத்தில் ஒன்றுசேர்ந்த பின்பு அதாவது ஸ்திரீ கர்ப்பம் தரித்த பின்பு சிலாக்கியமான குழந்தை ஜனிக்கவேண்டிய கவனங்களை (Prenatal care) மட்டும் சிரத்தையாய் நடத்தினலும் பூர்ன லாபம் ஏற்பட முடியாது. தாய் தந்தையினரின் ஆஹாரம் ஆசரனை மனப்பான்மைகளில் உள்ள குண தோஷங்கள் சுக்கில

சோணிதங்களில் இருக்கும் மனிதரை உற்பத்தி செய்யும் விதைகளைச் சிறப்புறவோ, கெடுக்கவோ செய்கின்றன. தாய் தந்தையினரின் குஷ்டம் - பிரங்கம் - சுவாஸகாஸம் - மதுமேஹம் கண் காது தோல் இந்திரியக் கெடுதிகள் மூளை ரோகங்கள் முதலியவை பீஜங்கள் மூலமாய் தனயர்களை பீடிக்கின்றன. பெற்ருேரின் புகைக்குடி பழக்கம் கர்பச்சிதைவுகளைச் செய்கின்றது என்று விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சி தீர்மானித்து உள்ளது. ஆதலால், ஆண் பெண் சுக்கில சோணிதங்களில் உள்ள பீஜங்களை ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்தில் சேர்ப்பிப்பதற்கும் முன்பேயே, பரிசுத்தமாயும், எவ்வித கெடுதியும் அற்றதாயும், செழிப்புற்றதாயும் இருக்கும்படி பூர்ண கவனம் கொள்ளவேண்டியது அத்யாவசியம்.

ஆண்–பெண்கள் விவாஹம் செய்துகொள்வதற்கு முன்பேயே இந்த அம்சத்தைப் பூர்ணமாய் கவனிக்க வேண்டும் என்று ஆயுர்வேதம் மிகவும் வற்புறுத்தி, விவாஹம் செய்து கொள்ளுவதற்கு சிலாக்கியமான ஸ்திரீ புருஷ லக்ஷணங்களையும் விஸ்தாரமாய் கூறுகின்றது.

ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய விவாஹ விஷயத்தில், ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரங்களும் மிகவும் விரிவாய் ஸன்மார்க்கங்களை உபதேசிக்கின்றன. மக்களுக்கு ஜன்மாந்தரத்திய மேன்மை நன்மைகளுடன் இந்த ஜன்மத்திய இன்பங்களை அடையும் வழிகளையும் காண்பிப்பது ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரங்களின் முக்கியமான கொள்கை. தர்ம சாஸ்திரம் விவாஹம் செய்ய பெண்–ஆண்களின் தகுதியைப் பற்றிச் சொல்லும் போது, இருவர்களுடைய குலம், கோத்திரம், வர்ணம், ஆகாராதிப் பழக்கவழக்கம், ஜென்ம தேசம், மனப்பான்மை முதலியதுடன், வைத்திய சாஸ்திரம் போல், முக்கியமாய் சரீர ஆரேக்கியத்தையும் கவனிக்க உபதேசிக்கின்றது.

வைத்திய சாஸ்திரம் விவாஹ விஷயத்தில் மற்ற அம்சங்களைப் போல கோத்திரத்தையும் கண்டிப்பாய் கவனிக்க வற்புறுத்துகிறது. கோத்திரம் வம்சபரம்பரையின் மூலபுருஷன் ஒருவனே, வேறல்ல என்று நிருபணம் செய்கிறது. மூலபுருஷனுடைய ரக்தத்தின் சுபாவ குணங்கள் அவனுடைய வம்சபரம்பரையில் ஜனிக்கும் ஆண் பெண்களின் ரக்தம் மூலம் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஒரே கோத்திரத்தில் பிறந்த ஆண் பெண்கள் விவாஹம் செய்துகொண்டால், அவர்களுடைய ஸந்ததி நன்ருய் இராது என்று, அநுபவ பிரமாணத்தின்மேல் தீர்மானம் செய்யும் இயல்புள்ள வைத்தியசாஸ்திரம் கூட கூறுகிறது. ''பாத்திரமறிந்து பிச்சையிடு, கோத்திரமறிந்து பெண்ணைக்கொடு'' என்று பழமொழி கூட ஏற்பட்டு விட்டது. புருஷன், அல்லது ஸ்திரீ தன்னுடைய தந்தையின் கோத்திரத்தில் அல்லது தாயின் கோத்திரத்தில் பிறந்த ஸ்திரீயை அல்லது புருஷனை மணம் செய்துகொள்ளுவது சரியல்ல என்று முக்கியபக்ஷம். கோத்திரம் ஆண் வரிசையில் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். பெண் வரிசையில் அவ்வளவு

அவசியமில்லை என்று சிலரின் பக்ஷம். இதன்படி ஆண் அல்லது பெண் தன் தன் தந்தையின் கோத்திரத்தில் ஜனித்த பெண் அல்லது ஆணை மணக்கவே கூடாது. தாயின் கோத்திரத்தில் பிறந்தவளை அல்லது பிறந்தவனை மணக்கலாம். இது தோஷமில்லை என்று பாரததேசம் முற்றிலும் தந்தை கோத்திரம்தான் இப்போது விவாஹத்தில் தள்ளப் படுகிறது.

தந்தையின் கோத்திரத்திலிருந்து தாயின் கோத்திரம் நிச்சயமாய் வேருகத்தானிருக்கும். ஆனாலும் ஆணாயினும் பெண்ணாயினும் சரி; தாயின் ஸஹோதரர் அல்லது ஸஹோதரிகளுடைய பெண் அல்லது ஆணை மணந்துகொள்ளுவது மிகவும் தவறான மணம். இதை தர்ம சாஸ்திரம், வைத்திய சாஸ்திரம் எல்லாம் மிகவும் கண்டிக்கின்றன. புருஷன் தனது தாய்மாமனுடைய மகளை, அத்தையின் மகளை விவாஹம் செய்து கொள்ளும் வழக்கம் தென்னாடுகளில் பரவியுள்ளது. இந்த மாதிரி விவாஹம் செய்து கொண்டுள்ள தம்பதிகளின் ஸந்ததிகள் அவ்வளவாக சோபிக்கவில்லை என்று நவீன வைத்திய விஞ்ஞானிகளுடைய ஆராய்ச்சியினால் தீர்மானமான விஷயம். வடநாட்டில் பழயஸம்பிரதாயங்களை விட்டு, நவீன வாழ்க்கையில் மோஹம் மிகுந்துள்ள இந்நாளிலும், ஒரு ஜாதியிலும், தாய்மாமன் மகளை மணந்துகொள்ளும் கெட்ட பழக்கம் ஏற்படவே இல்லை.

ஆண் தனது தாயாரின் கோத்திரத்தையே விவாஹ விஷயத்தில் ஒதுக்காவிடிலும் தாயின் மிகவும் நெருங்கிய உரிமைப் பங்காளி ஸோதரர்களின் பெண்ணை வரிக்காதிருப்பது சிலாக்கியம். பெண் தனது நேர் தாய் மாமனையே மணந்து கொள்வதும் தென்னாட்டில் நடக்கிறது. குதிரை, பசு, நாய் போன்ற உயர்தர இன மிருகங்களுடைய வம்சத்தை வளர்ப்பதில் கூட, தாய் மிருகங்களுடைய சோதர வழி வந்த ஆண் மிருகங்களைச் சேர்ப்பதில்லை. சேர்த்தால் அதில் வரும் கன்றுகள் நன்றாய் இருப்பதில்லை என்று பிரத்யக்ஷம், மிருகம் வளர்ப்பவர்கட்கு.

இதிலிருந்து, ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ரக்தஸம்பந்தம் சிறிதும் இல்லாமல், எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு எட்ட இருக்குமோ அவ்விதம் விவாஹம் செய்வது மிகவும் சிலாக்கியமாக இருக்கும் என்பதால் விதேசீய-விஜாதீய-தனது மதம் வருணம் இனமே இல்லாதபடி வேறு இடத்தில் ஆண் பெண் மணம் புரிந்து கொள்ளுவது நல்லது என்று நினைக்கவேண்டாம். இதுபோன்ற வேறுபட்ட விவாஹத்தில், விவாஹம் ஆன புதிதில் விபரீதம் விளையாவிடிலும், சிலகாலத்திற்குப் பின்பு மன அமைதி குன்றி, ஸ்திரமான கசப்பு, வெறுப்பு, பிரிவு, மணரத்து எல்லாம் ஏற்படுகின்றன என்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள். எங்கோ ஒரிரு இடங்களில் இந்த தம்பதிகளுக்கு ஒற்றுமை நீடித்

தாலும், பிறக்கும் குழந்தைகள் உடல் திருடம் குறையாமல் இருந்தாலும், புத்தி-குண விஷயத்தில் தருமம் ஸத்வகுணமே இல்லாமல் விபரீதமாகத்தான் இருக்கின்றன.

மேலும் தொன்றுதொட்டு வந்து முதியோர்களால் அநுஷ்டிக்கப்பட்டுள்ள ஸம்பிரதாயத்தை மீறி விவாஹம் செய்வது பாபம், அதர்மம், நரகம் பின்பு வரும் என்பது எல்லாம் போகட்டும். பாப புண்ணியங்களில் நம்பிக்கையில்லாவிட்டாலும், கலப்பு மணங்கள் இம்மையிலேயே நாகரிகமான சமுதாயத்தில் கூடிவாழ்வதற்கு தகுதி அற்றதாகவே இருக்கின்றன. விவாஹம் மிருக உணர்ச்சி வேகத்தைத் தணித்துக் கொள்ளுவதற்காக உடலுறவை மட்டும் உத்தேசித்து செய்யும் கார்யம் அல்லவே. உத்தமமான அறம் பொருள் இன்பம் ஆகிய புருஷார்த்தங்களை அநுஷ்டிப்பதற்கல்லவோ விவாஹம். ஆதலால் விவாஹ விஷயத்தில் ஆண் பெண்களைப் பொறுக்குவதில் பூர்ண ஜாக்கிரதை கவனங்கள் அத்யாவசியம்.

இந்தப் பெண்ணும் இந்தப் பிள்ளையும் மணம் செய்துகொள்ளத் தகுதி அல்லது தகுதியில்லை என்பதை வைத்தியர் யோஜித்து விவாஹம் செய்விக்க வேண்டும் என்று, ஆயுர்வேதகர்த்தா ஸுசுருதாதார்யர் தெளிவாய் எழுதியுள்ளார். பெற்றோர்கள் தன் குமார குமாரிகளுடைய விவாஹ விஷயத்தில் குலம் கோத்திராதிகளை விசாரிப்பது போல், வைத்தியர் மூலம் ஆரோக்கியத்தையும் அறிந்து விவாஹம் தீர்மானிப்பது உசிதமான நல்ல பழக்கம்.

நவீன வைத்திய சாஸ்திரம் புதிய ஆராய்ச்சி மூலம், தம்பதிகளாயுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய ரக்தத்தில் உள்ள சிலவித வேற்றுமைகளினால், இவர்களுக்குப் பிறக்கும் சில சிசுக்களுக்குப் பிறந்த சில நாட்களுக்குள்ளேயே ரக்த தோஷத்தினால் மரணம் ஸம்பவிக்கலாம், என்று கண்டுபிடித்துள்ளது. சேர்க்கத்தகாத தோஷமுள்ள ரக்தம் உள்ள தம்பதிகளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையின் ரக்தத்தை அது ஜனித்த உடனேயே பரிசோதித்து, ரக்தத்தில் கெடுதியிருந்தால், அந்த ரக்தத்தையே வெளியே எடுத்து, அக்குழந்தைக்கு சேரக்கூடிய இன ரக்தத்தை குழந்தைக்குச் செலுத்துகின்றனர். இது குழந்தை மரிக்காமல் காப்பாற்றிவிடுகிறது. இந்த புதிய விஷயம் முடிவு ஸித்தாந்தமாகவில்லை. இன்றும் ஆராய்ச்சியிலேயே இருக்கிறது. ஆயினும் தம்பதிகளுடைய ரக்த ஸ்வபாவத்தை கர்ப்ப தாரணத்திற்கு முன்பேயே பரிசோதனை செய்து தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுவது உத்தமம். சிசு மரணம் விகிதம் குறைக்க ஒரு நல்ல உபாயம். விவாஹத்திற்கு முன்பேயே இருவர்களுடையவும் ரக்தஸ்வபாவத்தை சோதித்துத் தெரிந்து கொண்டு விடுவது உத்தமமே.

ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய ஜாதகங்களைப் பார்த்து அவர்களுடைய விவாஹ வாழ்க்கை நன்ருயிருக்கும் என்று ஜோதிடர் அபிப்பிராயம் சொன்னுல், வேறு அம்சங்களை அதிகம் பொருட் படுத்தாமலேயே விவாஹம் செய்து விடுவதும் நமது நாட்டில் பழக்கம் இருக்கிறது. ஜோதிஷ சாஸ்திரம் ஸத்தியமேதான் சொல்லும். ஆனுல் ஜோதிடர் களுடைய அறிவு பூர்ணமாயில்லை. இவர்கள் சொல்லும் முடிவும் பல இடங்களில் விபரீதமாகவே இருக்கிறது என்பதும் பிரத்யக்ஷ அநுபவம். ஆதலால் ஜாதகங்களை மட்டும் பார்த்து, மற்ற முக்கிய அம்சங்களைக் கவனிக்காமல் விவாஹம் செய்வது உசிதமாகாது.

★

நானே முட்டாள்?

சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடக்கிறேனு? சிரித்துக்கொண்டே பேசு கிறேனு? கடந்ததைப்பற்றி வருந்துகிறேனு? நிறைவேறியதை நினைத்து மார்தட்டுகிறேனு? நண்பர்கள்–தம்பதியரிடையே குறுக்கிடு கிறேனு? போஜ அரசே! என்னை முட்டாள் என எப்படிக் கூறலாம்?

—(காளிதாஸன்)

ஆசாரக் கோவை

எச்சிலுடன் தீண்டலாகாதவை

எச்சிலார் தீண்டார் பசுப்பார்ப்பார் தீத்தேவர்
உச்சந் தலையோ டிவையென்ப யாவருந்
திட்பத்தால் தீண்டாப் பொருள். (5)

கருத்து : எவை எச்சில் என்பதை 7-வது கோவை விளக்குகிறது. எச்சில் என்ற பதம் உமிழ்நீர், உமிழ்நீர்பட்டு அசுத்தமான பொருள் என்றே பொதுவாய் அர்த்தம் கொண்டது. இங்கு கோவையில் மனிதரில் இயற்கையாக சம்பவிக்கும் நால்வகை அசுத்தங்களை குறிப்பிட்டுக் கூறுகிறது எச்சில் என்று.

சரீரம் எச்சிலால் அசுத்தமாய் இருக்கும் தருணத்தில், திட்பத்தால்—நிச்சயமாய் மன உறுதியுடன், பசுமாடு, பிரும்மஞானம் கொண்ட துறவி, ஹோமாதிசடங்கு செய்ய வளர்க்கப்பட்டுள்ள அக்கினி, வணங்கப்படும் கடவுளின் மூர்த்தி, தன்னுடைய உச்சந்தலை ஆகிய ஐந்துகளையும், இவை போன்ற புனிதமாயுள்ள பொருள்களையும், தொடவே கூடாது. இதனால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளை 8-வது கோவை கூறுகிறது.

எச்சிலுடன் காணலாகாதவை

எச்சிலார் நோக்கார் புலைதிங்க ளுயிறு நாய்
தக்கவீழ் மீனோடே யில்வைந்துந் தெற்றென
நன்கறிவார் நாளும் விரைந்து (6)

எச்சிலுடன் இருக்கும் பொழுது, — தனது ஜாதிகுல பரம்பரை தர்மங்களை அவமதிப்பு செய்து விட்டுவிட்ட கரும சண்டாளன், சந்திரன், ஸூர்யன், நாய், தக்கவீழ்மீன்—ஆகாசத்தில் ஓர் இடத்திலிருந்து ஓர் இடம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிற நக்ஷத்திரம், ஆகிய இவ்வைந்து பொருள்களை கண்ணால் உற்றுக் கவனித்துப் பார்க்கவே கூடாது. இவைகளைக் காணும்படி நேர்ந்து விட்டால், பார்க்காமல் இருந்தால் ஏற்படும் நன்மைகளையும், பார்த்தால் ஏற்படும் தீமைகளையும் நன்ருய் அறிந்தவர்கள், விரைவுடன் தனது கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். அல்லது வேறு பக்கம் திரும்பிக்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு :— வானில் ஓடும் நக்ஷத்திரத்தை உபகரணம் இல்லாமல் வெறும் கண்ணால் பார்ப்பதில் கண்ணொளி மேலும் மங்கும். நக்ஷத்திர—சந்திர—ஸூர்யன்கள் தேவதா கிரஹங்கள் எச்சிலுடன் பார்ப்பதில் பாபம் வரும். எச்சிலுடன் நாய் கர்ம சண்டாளரைப் பார்ப்பதில் ஏற்படும் தீமையின் சொரூபம் புரியவில்லை. மனதை அடக்கு

வதற்கு, பயன்களை விளக்க முடியாமல் உள்ள சில நியமங்களையும் தர்ம சாஸ்திரங்கள் உபதேசிக்கின்றன. இது அவைகளில் அடங்கினதாய் இருக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது.

நால்வகை எச்சில்

எச்சில் பலவு முளற் றவற்றுள்
இயக்க மிரண்டு மிணைவிழைச்சு வாயில்
விழைச்சிவை எச்சிலிங் நான்கு. (7)

மனிதருக்கு சரீரத்தில் ஏற்படும் எச்சில் பலவகை. அவைகளில் (1) மலம் (2) சிறுநீர்—இவைகளை கழித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, பிறகு சரீரத்தில் அந்த இரு துவாரங்களையும் கை கால் வாய் களையும், கழுவாமல் சுத்தம் செய்யாமல் இருக்கும் நிமிஷங்களும். (3) சதி—பதிகள் கூடியிருக்கும் தருணமும், கூடிய பின்பு முறைப் படிக்கு அங்கங்களை சுத்தி செய்யாமல் இருக்கும் தருணமும். (4) வாயில் விழைச்சு—சதி-பதிகள் முத்தமிடும் சமயமும், செய்த பின் சுத்தம் செய்துகொள்ளும் முன்பும் ஆகிய நான்குவித எச்சில்கள் மிகவும் முக்கியமானவை.

எச்சிலுடன் செய்யத்தகாதவை

நால்வகை யெச்சிலும் நன்கு கடைபிடித்
தோதா ருரையார் வளராரே யெஞ்ஞான்றும்
மேதைக ளாகுறு வார் (8)

மேலே குறிப்பிட்ட எச்சில்கள் சரீரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் பொழுது, ஓதார் — கண்களினலோ வாயினலோ எதையும் படிக்கக் கூடாது. வாயினல் எதைப்பற்றியும் பேசவும் கூடாது. வளரார்-தூங்கலாகாது. மேதைகள் ஆகுறுவார் — அறிவு குன்ருமல் புத்தி மேதைகளின் சக்தி மேன்மேலும் சுத்தமாய் வளரவேண்டும் என்று விருப்பம் உடைய வர்கள், எஞ்ஞான்றும் — ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் அசட்டையுடன் புறக் கணியாமல் அல்லும் பகலும் எப்பொழுதுமே, தொடக்கூடாததைத் தொடக்கூடாது. பார்க்கத்தகாததைப் பார்க்கக்கூடாது. செய்யத் தகாதவைகளைச் செய்யக்கூடாது.

சரீரத்தின் எச்சில் அசுத்தம் மனதின் ஸத்வகுணம் தூய்மை வளர்ச் சியைப் பாதிக்கும். இவ்வெச்சில் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுவது இயற்கையே ஆயினும், சுத்தம் செய்துகொள்ளும் வரையில் கூடாது என்று மேற்கூறிய வகைகளை செய்யாமல், பரிசுத்தமான பின்பே செய்ய வேண்டும். தவறினல் கெடுதி விளையும் என்று கருத்து.

★

கரும்பு சாற்றின் விளைவு பொருள்கள்

1, பக்குவரஸம்—கரும்பின் சாற்றை வடிக்கட்டி முறைப்படி அனலில் காய்ச்சி, சாற்றைச் சுண்டவைப்பதில், சாறு கெட்டியாகும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அதன் குணங்கள் சிறிது வேறுபடுகின்றன. முதல் நிலை சாறு நன்றாய் கொதித்து, கெட்டியாக ஆரம்பிக்கும் முன்புள்ள நிலை பக்குவரஸம். இந்த சமயத்தில் இதை இறக்கிச் சாப்பிட்டால் பச்சை சாறுபோல் இது எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. குருகுண முள்ளது. மல மூத்திரங்களின் சிக்கலைப் போக்கி நன்றாய் வெளியாக்கும். குடல் தாதுக்களில் நெய்ப்பைத் தரும். தீக்ஷ்ண குணமும் உஷ்ண வீர்யமும் கொண்டுள்ளதால், கப—வாயு தோஷங்களைக் கண்டிக்கும். பித்தத்தைச் சிறிது விருத்தியாக்கும். குடலில் ஏற்படும் குல்ம ரோகத்திலும், வாயு உப்புசத்திலும் பத்தியமானது. ரக்தம், மேதஸ், மாம்ஸம் மஜ்ஜா தாதுக்களை புஷ்டி செய்யும் பெருங்குடலில் பலவித கிருமிகளை வளர்க்கும் என்பது இதிலுள்ள முக்கிய கெடுதல்.

2. பாணிதம்-சாறு—மேலும் காய்ச்சப்பட்டு சுமார் அரைக்கால் பங்கு சுண்டிய பிறகு, தேன்போல் உள்ள சமயத்தில் இறக்கி வைத்த நிலைக்கு **பாணிதம்** என்று பெயர். தேன்போல் இருப்பதால் **தேன் பாகு** என்று கூறுவர். வெல்லம் செய்யும் கரும்பு ஆலைகளில் கரும்புச் சாறு இந்த பாணித நிலைக்குத் தேன்போல் சுண்டியதும், இதைத் தனியே எடுத்து எல்லோரும் ஆவலாய் பருகுவது வழக்கம். இந்த நிலையில் எடுக்கப்படும் தேனபாகு சரியாய் பத்திரப்படுத்தி வைத்தால் கேடுறுமல் சுவையுடன் நன்றுகவே இருக்கும். இதை நிறைய அளவு கொஞ்சமாக உள்ள சுயத்தேனுடன் கலந்து, சீசாக்களில் சுயத்தேன் என்று பெயர் போட்டு விற்பனை செய்யப்படுகிறது—போலி சரக்கு வியாபாரிகளால்.

குறிப்பு—தேன்பாகு (பாணிதம்) கலந்த தேனு, கலக்காததா என்று கண்டுபிடிக்க, சிறிது அளவு தேனை அனலில் காய்ச்சுக. காயக் காயக் கெட்டியானுல் தேன்பாகு அதிகமாய் சேர்ந்தது நன்றாய் மெலிந்து சூடு கொடுக்கும் வரையில் திரவமாகவே நின்றுல் அது பாகு கலக்காதது. சுயத்தேன் நன்றாய் சூடு தணியத்தணியவே சிறிது கெட்டியாகும்.

தேன்பாகு பாணிதம்—அதிக குருகுணங்கொண்டது. ஜீர்ணமாவது கடினம். குடலில் இளக்கத்தை அதிகம் கொடுக்கும். கபத்தைக் கோளாறடையச் செய்யும். நல்ல அக்னி பலம் உள்ளவர் மிதமாய் சாப்பிடலாம். உடல் புஷ்டி வீர்ய விருத்திகள் ஏற்படும். களைப்பையும் வாயு—பித்தாதிக்கத்தையும் குறைக்கும். சிறுநீர் குழாய்

ஆசயங்களைச் சுத்தம் செய்து நீரை எளிதில் வெளிப்படுத்தும். ஆதலால் நீர்க்கடுப்புள்ளவர்கள் கரும்புச் சாறு காய்ச்சும் இடத்திற்குப் போய் தேன்பாகு விரும்பிச் சாப்பிடுவது கிராம வழக்கம். சில நற்குணங்கள் கொண்டதாயினும், தொடர்ந்து அதிக நாட்கள் அதிக அளவில் அருந்தினால் தேன்பாகு வீர்யத்தையும் பலத்தையும் குறைத்து, வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களையும் கெடுக்கும் துர்குணங்களும் கொண்டது.

3. **இளம்பத-வெல்லம்—மத்ஸ்யண்டிகா**—சாற்றைத் தேன் பதத்திற்குமேல் அதிகக் கெட்டியாய்க் காய்ச்சி, அச்சு வெல்லமாகச் செய்வதற்கு முந்திய இளம் பதத்தில் எடுக்கப்படுவது, சிறிதுதான் இளகலாய் இருக்கும். இதற்கு **மத்ஸ்யண்டிகா** என்று தனிப் பெயர். இதைத் தனியே உட்கொள்ளுவதற்காக அதிகம் உபயோகப்படுத்துவதில்லை. தமிழ்நாட்டில் இந்த இளம் பதம் வெல்லம் மிதமாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றது. வடநாட்டில் தொழில் நிறைய இருப்பதால் சில தொழில்களிலும், மத்ய வகைகள் உற்பத்திக்கும் அதிகமாய்த் தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆயுர்வேத முறைப்படி ஆஸவாரிஷ்ட லேஹ்ய மருந்துகள் தயாரிப்பிலும் இது வடநாட்டு வைத்தியர்களால் பூர்ணமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஆஹாரத்தில் சேர்ப்பது குறைவு. தனியே இதை உட்கொள்ளுவதின் குணங்கள்—தேன்பாகைப்போல அவ்வளவு அதிகமான குருகுணம் கிடையாது. மலத்தை இளக்கிப் போக்கும். புஷ்டி பலம் வீர்யவிருத்திகளைச் செய்யும். வாயு பித்த ரக்த தோஷங்களை நீக்கும். தேன்பாகில் உள்ள குடலில் இளக்கம் கப விருத்திபோன்ற சில துர்க்குணங்கள் இதில் கிடையாது. அதைவிட அதிகம் அக்கினியில் கனமான பாகம் செய்யப்படுவதால் இதில் குணங்கள் வேறு படுகின்றன.

4. **கெட்டி வெல்லம்-குடம்**—ஆறிய பிறகு கல்போல் நல்ல கெட்டியாக இருக்கும்படியான பதத்தில் காய்ச்சி எடுப்பது. பலவித வடிவம் பரிமாணங்களில், அச்சு-உருண்டை-யானைச்சுவடுகள் போல் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இந்தக் கெட்டி வெல்லந்தான் பொதுவாய் எங்கிலும் புசிக்கப்படுகிறது. **இதன் குணங்கள்**—இது நன்றாய் அக்கினியில் காய்ச்சப்படுவதால், வெல்லத்திற்கு உரிய இனிப்பு சுவை குறையாவிட்டாலும், சிறிது காரம் கொண்டுள்ளது. ஆதலால் வாயுவை நன்றாய் கண்டிக்கும். அதிக சீதவீர்யம் இல்லாததால், கரும்பு சாறுபோல் அவ்வளவு நன்றாய் பித்தத்தை சமனம் செய்யாது. நெய்ப்பு குணம் பூர்ணமாய் உள்ளதால், பலம் புஷ்டி, வீர்யம், கொழுப்புகளை விருத்தி செய்யும். சிறுநீர் உற்பத்தியையும், கப தோஷத்தையும் அதிகமாக்கும். ரக்த தாதுவைச் சுத்தம் செய்யும். குடலில் கிருமிகளை வளர்க்கும் துர்க்குணம் கெட்டி வெல்லத்திலும் குறைவில்லை.

நாட்டுச்சர்க்கரை—வெல்லத்திற்கு உள்ளபடியே காய்ச்சிக் கெட்டியான பாகை அச்சுக்குழிகளில் ஊற்ருமல், பெரிய பலகையில் ஊற்றி ஆறிய பின்பு, குழவியால் தேய்த்து, சூர்ணமாகவே எடுத்து வைக்கப்படுகிறது. கெட்டி வெல்லத்திற்கும், இந்த சர்க்கரைக்கும் குணங்கள் ஸமானமே நிறம் சிறிது பழுப்பாயும் மங்கலாயும் இருப்பதால், இதை நாட்டுச்சர்க்கரை என்று கூறுகின்றனர்.

வெளுப்புச் சர்க்கரை; பூரா, குழவி சீனி, அஸ்கா, கல்கண்டு வகைகள், எல்லாம் சர்க்கரையின் பிரிவுகளே. கரும்புச் சாறு எடுப்பதிலிருந்து, அதைக் காய்ச்சும் ஒவ்வொரு நிலையிலும், அடிக்கடி வடிக் கட்டி அழுக்குகளை அப்புறப்படுத்தி, சுண்ணும்புக் காரம் அல்லது ரஸாயனக் கலவைகள் சேர்த்து. நிர்மலமாய், வெளுப்பாய் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவைகள் எவ்வளவுக்கெவ்வெளவு பரிசுத்தமாய் நிர்மலமாய் ஆக்கப்பட்டுள்ளனவோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு இனிப்பு சுவை, குருகுணம், குளுமை, நெய்ப்பு, தாதுக்களையும் மலம் மூத்திரங்களையும் அதிகம் இளக்கும் இயல்பும் தன்மையும் இவைகளில் அதிகரிக்கின்றன. வெளுப்பு ரகங்கள உள்ளவைகளுக்குள் அதிக நிர்மலமாய் உள்ளது சீனுகல்கண்டுதான், எல்லாவற்றையும்விட. சீனுகல்கண்டில் மதுர ரஸம் அதிகமுள்ளதால், இனிப்பை மிதமிஞ்சி உபயோகித்தால் ஏற்படும் கெடுதிகள் அதிகம் சீக்கிரம் உண்டாகும்.

அஸ்கா ஜீனி தயாரிப்பு மட்டும் நவீனம். (மற்ற ரகங்கள் எல்லாம் இந்தியாவில் ஆதிகாலத்திலிருந்தே தயாரிக்கப்படுவையே). இதைத் தயாரிக்க மிருகங்களுடைய எலும்பு பொடி கரும்புச் சாறு பாகில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது முன்பு ஆதலால் அசுத்தம் என்று கருதி, ஈசுவரனுடைய நைவேத்தியங்களில், அஸ்கா ஜீனி சேர்ப்பதில்லை. ஆசார சிலர்கள் சிலர் உள்ளுக்கும் சாப்பிடுவதில்லை. பழுப்பு நாட்டுச்சர்க்கரையே பஞ்சாமிர்தம் முதலிய ஈசுவர நிவேதனுதிகளில் உபயோகிக்கின்றனர் இன்றும். இந்நாட்களில் அஸ்கா தயாரிப்பில் எலும்புத் தூள் சேர்க்கப்படுவதில்லை. சில கலவை ரஸாயனப் பொருளே சேர்க்கப்படுகிறது. ஆதலால் அஸ்காவில் ஆசாரதோஷம் சிறிதும் கிடையாது. குணம்தான் குறைவு.

உணவு ஆராய்ச்சியின், புதிய விஞ்ஞானிகள்—வெல்லம் சர்க்கரை வகைகளில் வெண்மைநிறம் மெருகு அதிகம் ஏறஏற, ஜீவஸத்துக்கள், அரிசியை மிக வெண்மையாகத் தீட்டுவதுபோலவே, மிகவும் குறைகின்றன என்று கண்டுள்ள தீர்மானம். ஆயுர்வேத குரு ஸுசுருதாசார்யர் அதிக விளக்கம் தருகிறுர்.

"யதா யதா ஏஷாம் வைமல்யம் மதுரத்வம் ததாததா
ஸ்நேஹ-கௌரவ-சைத்யாநி ஸரத்வம் ச ததாததா
ஸாரஸ்திதா ஸுவிமலா நி:க்ஷாரா ச யதா யதா
ததா குணவதீ ஸர்வா விஞ்ஞேயா சர்க்கரா புதை:

கரும்பு ரஸத்திலிருந்து உண்டாக்கப்படும் வெல்லம் சர்க்கரை முதலிய பண்டங்கள், எவவளவுக்கெவ்வளவு அழுக்கின்றி இருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவைகளில் இனிப்பு அதிகம், நெய்ப்பு கசிவுதரும் இயல்பு, குருகுணம், மல மூத்திரங்களைக் கழிக்கும் சக்தியும் அதிகமா கின்றன. இவைகளே க்ஷாரம் அறவே இல்லாமல், பரிசுத்தமான முறைகளில்,—கரும்பு சாறின் ஸத்து அம்சங்கள் அகலாதபடி அழுக்கே இல்லாமல் தயாரிக்கப்படின், அந்த சர்க்கரை கல்கண்டுகள் சிலாக் கியமான குணங்கொண்டவைகள். இந்தக் கருத்தை—ஸாரஸ்திதா सारस्थिता நி:க்ஷாரராச என்ற இரு விசேஷணங்கள் மூலம் நன்கு விளக்கியுள்ளார்.

குறிப்பு—நன்கு விளைந்த கரும்புகளின் க்ஷாரம் சேர்ந்துள்ள இடமான கண்களையும், தோலையும், நுனி பாகத்தையும் வெட்டி ஒதுக்கிவிட்டு, மற்ற பாகங்களிலிருந்து மட்டும் சாறு எடுத்து, தாமதி யாமல் காய்ச்சி சிறிது கெட்டியாகும் முன்பே அடிக்கடி துணியில் வடிக் கட்டி பரிசுத்தமாக்கி தயாரிக்கப்படும் சர்க்கரை—பார்வைக்கு பால் போல் வெண்மையாயிராவிட்டாலும், நிர்மலமாய் இருக்கும். இப் படிப்பட்டதில் ரஸாயனம் எதுவும் சேராததால், துர்க்குணங்கள் இராது குணத்தில் சிலாக்கியம். இக்காலத்தில் ஏற்பட்டுள்ள யந்திர சாதனங்களினுல் மலை மலையாய் உற்பத்தி செய்யப்படும் அஸ்கா சர்க் கரையில், வெண்மை நிறமும், பளிங்கு மணல்போல் ஒரே வடிவமும் ஏற்படுவதற்காக உள்ள ரஸாயனப் பொருள்கள் மிகுதியாய் கரும்பு சாறில் சேர்த்துப் பலவித பெ.ரிய தீவ்ர அக்கினியில் பாகம் செய்யப் படுவதினுல், அஸ்காவில் வெல்லத்தின் நற்குணங்கள் குறைவுதான் என்ற நவீன உணவு ஆராய்ச்சியும் உண்மையே.

சுசுருதர் சொல்லியதுபோல், கரும்பின் க்ஷார பாகங்களை நீக்கி, வேறு கலவையின்றி செய்யப்படும் கல்கண்டில்—வாயு பித்த தோஷ சமனம், வீர்யம் தாது விருத்தி குளுமை தரும் குணங்களுடன், கண் களுக்கு பலம் தருவதும், வாந்தி ஒக்காளங்களை உடனே நிறுத்துவதும் அதிகம். இக்காலத்தில் நவீன முறையில் செய்யப்படும் கல்கண்டிலும் வாந்தியை நிறுத்தும் குணம் மட்டும் பூர்ணமே

வெல்லம் புதிதாய் இருக்கும்பொழுது இதில் கபம்—இருமல்—சுவாஸம் அஜீர்ணம்—பிரவாஹிகா வயிறு கடுப்பு—கிருமிகள் முதலிய தைச் செய்யும் துர்க்குணங்கள் அதிகம். வெல்லம் பழகப்பழக கெடுதி நீங்கி நற்குணங்களை அடைகிறது. காலத்தின் பிரபாவம் இவ்விதம் தீமையை அகற்றி நன்மையைச் சேர்க்கிறது. ஆதலால் மிகப் புதிய தாய் செய்யப்பட்டுள்ள வெல்லம் நாட்டு சர்க்கரைகளை தனியாக கொஞ்சமும் சாப்பிடுவது கெடுதல். பாயஸம், சர்க்கரைப் பொங்கல், வெல்லம் சேர்த்துள்ள பக்ஷணங்களில் சேர்க்கப்பட்டு சாப்பிடுவதில்

அதிக கெடுதி வராது, அனலில் நன்ருக பாகம் ஆவதால். புதிதான வெல்லம் சர்க்கரையை புசிக்கவேண்டியதாயின், நல்ல வெயிலில் சில மணி நேரம் காயவைத்துவிட்டு, பிறகு உபயோகிப்பது நல்லது. வெயிலின் தாபம் தோஷங்களே வெகுவாய் குறைக்கும்.

''ஸ: புராண: அதிககுண: குட: பத்த்யதம: ஸ்மிருத:''

பழய வெல்லமே கரும்பு இனிப்பு வகை எல்லாவற்றுக்குள் அதிக குணம் கொண்டது. இது சொஸ்தர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் முக்கியமாய் மிகவும் நன்மை தரும். கேடற்ற பத்தியமாகும். நமது தேசத்தில் பிரஸவித்த மாதர் மற்றும் குழந்தைகள்—நோயாளிகளுடைய உபயோகத்திற்கும் வேண்டும் என்றே குடும்பத்தில், புதிய வெல்லம் தை மாஸத்தில் பொங்கல் ஸமயத்தில் வந்ததை எடுத்துப் பின்பு உபயோகத்திற்கென்று பத்திரப்படுத்துவது வழக்கம்.

மற்ற சர்க்கரைகள்—1 ஈச்சம் கல்கண்டு (கர்ஜூர குடம்)— பேரீச்சம்பழத்திலிருந்து செய்யப்படுகிறது. இது சிவந்த பழுப்பு நிறமாய் கெட்டியாக மணல்போல் உதிரியாகவும், இளம்பத வெல்லம் போல் சிறிது இளகலாகவும் தயாரிக்கப்படுகிறது. இது ராஜஸ்தானில் அதிகம். பனி காலத்தில் வரட்சியைத் தணிக்க விசேஷமாய் அருந்தப் படுகிறது. தென்னுட்டில் உஷ்ணத்தினுல் வரும் இருமல் நெஞ்சுக் கட்டுகளில் விசேஷமாய் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

2. இலுப்பைப்பூ வெல்லம் (மதூக குடம்)—இலுப்பை மரத்தின் புஷ்பம் நல்ல இனிப்புச் சுவையுள்ளது ஆலேயில்லா ஊரில் இலுப்பைபூ சர்க்கரை என்ற பழமொழி. புஷ்பத்தை ஊறவைத்துக் கஷாயம் செய்து, பிறகு காய்ச்சி கெட்டியானுல் கெட்டித் தேன்பாகு போல் ஆகும். சிறிது துவர்ப்புச் சுவை கலந்த நல்ல இனிப்பு கொண்டதாயினும் குணத்தில் இது கரும்புச் சாறுக்கு எதிரிடை. கபத்தை நன்ருய் கண்டிக்கும். வறட்சி செய்யும். வாயு பித்த தோஷங்களே செய்யும். சிறுநீர் உற்பத்தியை ஓரளவு நன்ருய் குறைக்கும். மதுமேஹம் (Diabetes) நோயாளிகளில் மேதஸ் பருமன் உள்ள சரீர முடையவர்களுக்கு கரும்பு சர்க்கரைக்குப் பதிலாக இலுப்பைபூ சர்க்கரையை உபயோகிக்கலாம்.

3. காஞ்சோரி சர்க்கரை (யவாஸ சர்க்கரை)—நன்கு விளேந்த காஞ்சோரிச் செடியைக் கஷாயம் செய்து வடிக்கட்டித் திரும்ப காய்ச்சிக் கெட்டித் தேன்பாகு பதத்தில் தயாரிக்கப்படுகிறது. இதில் கசப்பு துவர்ப்பு கலந்த இனிப்புச் சுவை. கபத்தைக் கண்டிக்கும். மலத்தை இளக்கும்.

★

சுக்கு

இஞ்சியின் குணமனைத்தும் சுக்குக்குமுண்டு. இஞ்சியைவிட சுக்கில் வரட்சி குறைவு, நெய்ப்பு அதிகம். குருத்தன்மை குறைந்து எளிதில் ஜீர்ணமாகும் தன்மை அதிகம், ஜலாம்சமும் பூமியம்சமும் காய்ந்ததும் குறைவதால் ஏற்படும் இயற்கை மாறுதல். இது குளிர் ஜ்வரங்களிலும் நாட்பட்ட ஜ்வரங்களிலும் இது அதிகம் நல்லது இஞ்சி அஜீர்ண ஜ்வரங்களிலும் கபஜ்வரங்களிலும் அதிகம் ஏற்றது.

சுக்கைத் தூள் செய்து சிறிது அரிசி மாவுடன் சேர்த்துக் களி செய்து நெற்றியிலிடத் தலைவலியும். கழுத்தின் மேலிட தொண்டை வலியும் நீங்கும். பாலில் அரைத்துக் கலக்கித் துணியில் நனைத்துப் போட பித்தத் தலைவலி நீங்கும்.

சுக்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்துப் அப்பியங்கம் செய்ய முன் மண்டையில் நீர் கோர்த்து ஏற்படும் தலைவலியும் முக நரம்புகளில் வேக்காளம் ஏற்பட்டு அதனால் வரும் தலைவலியும் நீங்கும். இத்தகைய தலைவலிக்கென ஒரு சுடர் தைலம் தயாரிப்ப துண்டு. **30** கிராம் சுக்கைத் தூள் செய்து தாய்ப்பால்விட்டு நன்கு அரைத்து விழுதாக்கி ஒரு துணியில் ஒரு உளுந்து கனம் பூசிச் சுருட்டி உலர்த்திக்கொள்ளவும், பந்தம் காட்டாமல் எடுத்த நல்லெண்ணெய் **250** மில்லி லிட்டர் அளவில் எடுத்து, அதில் இந்தத் துணித்திரியை நனைத்து தீப்பற்றச் செய்து எரியும்போது அதில் மேலிருந்து சொட்டு சொட்டாய் நல்லெண்ணெய்யைத் திரி அணையாமல் விட்டுக்கொண்டே திரியைக் கீழ்முகமாகப் பிடித்துக்கொள்ள அதிலிருந்து எண்ணெய் சொட்டிக் கொண்டே இருக்கும். அந்த எண்ணெய்யை ஒரு பீங்கான் கோப்பையில் விழும்படி செய்யவும். இப்படி திரி முழுதும் எரியும் வரை அந்த எண்ணெய்யெத் மடக்கி மடக்கி எரிக்கவும். பிறகு திரியை எறிந்துவிட்டு அந்த எண்ணெய்யைத் தலையிலும் பிடரியிலும் தேய்த் துக்கொண்டு அப்பியங்கம் செய்யத் தலைவலி நீங்கும். இந்த அப்பியங் கத்தன்று புளி நீக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது. இதைத் தயாரிப்பதில் ஏற்படும் சிரமம் இந்நாளில் தாய்ப்பால் எனும் அபூர்வ வஸ்துவைப் பெறுவதுதான். இதற்குப் பதிலாக—எது சேர்த்தாலும் பயனில்லை.

எகிறுகள் கொழுத்து ஏற்படும் பல்வலியில் வலியுள்ள இடங்களில் வைத்து மென்று சுவைப்பது வலியை உடன் குறைத்துவிடும். வீக்க முள்ள இடங்களில் இதை அரைத்துப் பற்றுப் போடுவது கைகண்ட மருந்து. இஞ்சியை உணவுப் பொருள் என்று கண்கொண்டு பார்க்கு மளவிற்கு அதன் மருத்துவ உபயோகத்தைச் சற்று அதிகமாகக் கூறி னோம். சுக்கு ஒரு தனி மருத்துவச் சரக்கு. விச்வபேஷஜம், மஹௌ ஷதம், சுக்கு கண்டவிடத்தில் பிரசவிப்பது என்பார்கள். பிரசவிப் பதன் சிரமத்தை அதை உணர்ந்தவளே அறியக் கூடும். அவர்களுக்கும் வேதனையைக் குறைக்க வல்ல சிறந்த ஔஷதம் சுக்கு. ★

கோடையில் வரும் நோய்கள்

கோடையில் உஷ்ணமதிகமாக உணரப்படும் பிரதேசங்களில் உஷ்ணம் உடலைப் பாதிக்கும்போது இயற்கையாகச் சில நோய்கள் ஏற்படக் கூடும். சில தேகவாகுக்காரர்களுக்குத் தோல் நோய்களான சொரி, சினப்பு, கோடைக்கட்டி முதலியவை அதிகமாகக் காணும்.

அரிப்புள்ளவர்கள் கசகசாவை முன்னிரவு 3–4 ஸ்பூன் அளவு ஜலத்தில் ஊரவைத்து மறுதினம் காலை நன்கு அம்மியில் அரைத்துத் தேங்காய்ப்பால், தயிர், வடித்த கஞ்சி இவைகளில் ஒன்றில் கலக்கி உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் அரிப்பு குறையும். வடித்த கஞ்சியையும் தேங்காய்ப்பாலையும் குழப்பித் தேய்ப்பதும் உசிதம். தோலில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசையை அறவே அகற்றும் சீயக்காய், சோப்பு முதலியவைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. தேங்காய் எண்ணெய்யை மெல்லியதாகப் பூசிக்கொண்டு, தேங்காய்ப்பூ டவல் போன்ற சுரசுரப்பின்றி உடலை அழுத்தித் தேய்க்க உதவக்கூடிய துண்டுகளை நன்கு நனைத்து ஜலத்துடன் உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. நகம் படாமல் கையால் அழுத்தியும் தேய்த்து விடலாம்.

தூர்வாதி தைலம் என்ற தைலம் அரிப்பை நன்கு குறைக்கக் கூடியது. அருகம்புல் ஒரு கிலோ எடை எடுத்து நன்கு இடித்து 8 லிட்டர் ஜலம் விட்டு 2 லிட்டர் மீதமாகும்படி கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதிமதுரம் 30 கிராம் நன்கு இடித்துச் சூர்ணமாக்கி அருகம்புல் 2 பிடியளவு (30 கிராம்) சேர்த்து அம்மியில் நன்கு அரைத்து விழுதாக்கிக்கொள்ளவும். ஒரு லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயில் இந்த விழுதையும் அருகம்புல் கஷாயத்தையும் சேர்த்து மேல் துணியால் மூடி ஓரிரு நாள் வெயிலில் வைத்திருந்து மூன்ருவது நாள் அடுப்பிலேற்றி இளம் தீயில் திரவம் வற்றுமளவில் காய்ச்சி, சேர்த்த விழுதை விரலில் தேய்க்கத் திரியாகத் திரவம் வற்றி இருக்கும் நிலையில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதைத் தேய்த்துக்கொள்ள அரிப்பு குறையும். சினப்புகள் சிரங்குகள் ஆறும்.

குளிக்கும் ஜலத்தில் வேப்பிலை, கடுக்காய், அருகம்புல், வெம்பாடம் பட்டை, கோரைக்கிழங்கு இவைகளை ஒரு பிடியளவு சேர்த்து வென்னீராக்கி இளம் சூடாக ஆறியதும் துணியில் நனைத்து தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. கோடைக்கட்டி, ரத்தக்கட்டி இவைகளில் வலியும் வீக்கமும் அதிகமாக இருந்தால், வேப்பிலை, சிற்ருமணக்கிலை (கொட்டை இலை), புங்கன் இலை, அந்திமந்தாரை இலை, விபூதிப் பச்சிலை, வெற்றிலை, சமுத்திராப் பச்சை இலை இவைகளில் கிடைத்தமட்டில்

ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு பிடி இலையைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி இடித்துக் கஷாயமிட்டு வேகவைத்து அந்த கஷாயத்தில் நனைத்த துணியால் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இலைகளை நறுக்கி இடித்து சிற்ருமணக்கெண்ணெய் விட்டு வாணலியில் போட்டுச் சூடாக்கி முடித்துக் கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தேங்காயைத் துறுவி அந்தத் துறுவலுடன் மேற்படி இலைகளைத் துண்டாக்கிச் சேர்த்து முன்போல சிற்ருமணக்கெண்ணெய் சேர்த்து வதக்கிச் சிரங்குகளின் மேல் வைத்துக் கட்டலாம். இவை வலியைக் குறைக்கவும், ரத்தக்கட்டி சீக்கிரம் பழுக்கவும் உதவும்.

கோடைக்கட்டி உள்ள சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் தொடர்ந்து 15 நாட்கள் இந்தக் கஷாயத்தை வீட்டிலேயே தயாரித்துச் சாப்பிட நல்ல உபகாரம் கிடைக்கும். நன்னாரி வேர் (இதைத் தட்டி மேலுள்ள தோல் பகுதியை மாத்திரம் உபயோகிக்கவும்) மாகாளிக் கிழங்கு (இதிலும் தோல் மட்டும் போதும்) அதிமதுரம், கோரைக்கிழங்கு, சந்தனசிராய், ரோஜா மொட்டு, கருங்காலிக் கட்டையின் வைரப்பகுதி, சோம்பு, பரங்கிப்பட்டை இவை ஒன்பதையும் வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து பெருந்தூளாக இடித்து 15 பொட்டணங்களாகக் கட்டிவைத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஏதாவது ஓரிரண்டு சரக்குகள் கிடைக்காவிட்டால், மற்றவைகளின் அளவை அதற்கு ஈடாக அதிகமாகச் சேர்த்து 450 கிராமாக்கிக்கொள்ளவும். இந்த அளவு பெரியவர்களுக்கு 15 நாட்கள் உபயோகத்திற்குப் போதுமானது. 3 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு இதில் கால் பங்கும், 12 வயதுக்குட்பட்டவர்க்கு $\frac{1}{2}$ பங்கும், 18 வயதுக் குட்பட்டவர்க்கு $\frac{3}{4}$ பங்கும் போதுமானது. ஒரு பொட்டணத்தை அரை லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு அரைக்கால் லிட்டர் மீதமாகும்படி காய்ச்சி வடிகட்டிக் காலையிலும் மாலையிலும் பனங்கல்கண்டோ அல்லது குழைவு ஜீனியோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உஷ்ணத்தால் ரத்தம் கெட்டு ஏற்படும் சிரங்கு, அரிப்பு, சொரி, வேர்க்குரு முதலியவைகளைப் போக்க மிகவும் நல்லது.

சிலருக்கு பாதத்தின் மேல்புரம், முழங்கையின் உட்புரம், அக்குள் முதலிய இடங்களில் தினவு ஏற்பட்டுச் சொரிந்ததும் ஊன் கசிவும் சினப்பும் ஏற்படும். அந்த இடங்களில் தோல் வெந்து கபமும் பித்தமும் கெட்டு இது ஏற்படும். கொட்டை இலை (சிற்ருமணக்கிலை) விராளி இலை, இவைகளில் ஒன்றைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி அப்படியே தினவுள்ள இடங்களில் வைத்துத் துணியால் 6 மணி நேரம் கட்டிவைத்திருக்கக் கெட்ட நீர் வெளியாகித் தினவு குறையும். சினப்பு காய்ந்துவிடும்.

★

ஹிருதயம்

பிறர் நலன் ஒன்றையே கருத்தாக்கி இரவு பகல் பாராமல் ஒய்வை விரும்பாமல் தன்னலம் கருதாமல் உழைப்பவர்களை ஹிருதயத்துடன் ஒப்பிடலாம். ஓயாது அலைகளை எழுப்பி வரும் ஸமுத்திரத்துடன் ரத்த ஓட்ட அலை எழுப்பிவரும் ஹிருதயத்தை ஒப்பிடலாம். வெளியிலுள்ள பொருள் அனைத்தையும் தன்னிடம் கொண்டு சேர்த்துக்கொண்டு, அப்படிச் சேர்த்த பொருளைத் தமக்கென வைத்துக்கொள்ளாமல் தேவைப் படுமிடங்களில், உடனுக்குடனே, தாமதமின்றி, குறிப் பறிந்து, தேவைப்படுமளவிற்கு, தாமே கொண்டு சேர்க்குமளவு பொறுப்புள்ளதென்பதை ஹ்ருதயம் என்ற சொல்லே விளக்குவதாக சதபதப்ராம்ஹணம் எனும் வேதப் பகுதி கூறுகிறது. ஹ்ரு என்ற சொல் வெளியிலுள்ள பொருள் அனைத்தையும் தன்னிடம் கொண்டு சேர்ப்பதைக் குறிப்பிடுகிறது. த என்ற சொல் தாம் சேர்த்த பொருளைத் தனதல்லவென தமது உரிமைக்கு விலக்களித்துக்கொண்டு பிறரிடம் தாமே ஒப்புவிப்பதைக் குறிப்பிடுகிறது. ய என்ற சொல் இவ்விரண்டு பணிகளையும் ஓய்வு ஒழிவின்றி செய்ய தன் வசத்தில், பிறரது குறிக்கீட்டிற்கு உட்படாமல், இயங்கிக்கொண்டிருப்பதைக் குறிப்பிடுகிறது. இதுதான் அந்த வேதப் பகுதி கொடுக்கும் ஹிருதயம் எனும் சொல்லின் விளக்கம். எவ்வளவு அழகான பொருத்தமான விளக்கம்!

உடலில் பல மர்மஸ்தானங்கள் உள்ளன. மர்மம் என்றாலே அவ்விடம் தக்க பாதுகாப்புடனிருக்கவேண்டுமென்பதையும், அதற்காகவே இயற்கையும் வேண்டிய பாதுகாப்புடனுள்ள இடத்திலேயே அந்த மர்மத்தை அமைத்துள்ளதென்பதையும் குறிப்பிடும். இம்மர்மஸ்தானங்களில் மூன்று முக்கியமானவை. மூளை, ஹிருதயம், பஸ்தி எனும் மூத்திராசயப் பகுதி. இவைகளிலும் ஹிருதயத்திற்கு முக்கியத்துவமுண்டு

இதன் முக்கியத்துவத்தை ஆரோக்கிய நிலையில் உணர்வதைவிட நோய் நிலையில்தான் அதிகம் உணர முடியும். அதன் தன்னலமற்ற தன்மையை அதன் சக்திக் குறைவினபோதுதான் அதிகமாக உணர முடியும். க்ஷயம் வந்தாலோ, புற்று நோய் வந்தாலோ கவலைப்படாதவன்கூட ஹ்ருதய நோய் என்றவுடனே எல்லாம் பறிபோய்விட்டது போலப் பதறுகிறான். ஹ்ருதயம் கெட்டால் ஆயுள் முடிவு அல்லது தனக்கும் பிறர்க்கும் பாரமாக சாவுக்குக் கேடான ஓயாப் படுக்கை என்று பொருள்கொண்டுவிடுகிறான். ஹிருதயத்தின் அருமையை அது நோயுற்றபின் தான் அதிகமாக உணர முடிகிறது. சமூக வாழ்க்கையிலும் இத்தகைய தன்னலமற்ற சமூக சேவை செய்பவர்களின் அருமையை அவர்களை இழந்த பின் தான் அதிகமாக உணர்கிறோம்.

ஹிருதயம் அப்படி என்ன சேவை செய்கிறது? நம் உடலிலுள்ள பல பகுதிகளுக்கும் தேவைப்படும் ரத்தத்தை அனுப்பும் மாபெரும் பொறுப்பை ஹிருதயம் ஏற்றிருக்கிறது அது ஓய்வின்போதும் கடும் உழைப்பின்போதும், நோயின்போதும் நோயற்றபோதும் நிலைமைக்கேற்ப தேவைக்கேற்ப ஆங்காங்கு ரத்தத்தைச் சேர்க்கிறது. ரத்தத்தின் மூலம் உடலின் ஒவ்வோர் பகுதிக்கும் ஊட்டமும் பிராண சக்தியும் அனுப்பப்படுகின்றன. ஊட்டமும் பிராண சக்தியும் வெவ்வேறு நிலையில் வெவ்வேறு பகுதிக்கு வெவ்வேறு அளவில் அனுப்பப் பெற வேண்டி வருகிறது. சாப்பிட்டவுடன் இரைப்பைப் பகுதி துரிதமாக சுறு சுறுப்புடன் இயங்கவேண்டி வருகிறது. ஆகவே அப்போது அங்கு பிராண சக்தியும் ஊட்டமும் அதிகம் தேவை. உணவு ஜீர்ணமானபின் இந்த அளவு சக்தியோ ஊட்டமோ அங்கு தேவை இல்லை. ஓடும் போதும் தேகப் பயிற்சியின்போதும் கை கால் தசைகளுக்கு அதிகப் பிராண சக்தி தேவை. ஹிருதயம் இந்நிலைக்கேற்ப தன்னைத் துரிதமாக இயக்கிக்கொண்டு தேவையை அனுப்புகிறது. கடும் தேக உழைப்பின் போது இயற்கை நிலையைவிட 8-10 மடங்கு அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டிய நிலையிலும் ஹிருதயம் தளராமல் வேலை செய்வதுடன், சூழ்நிலை மாறியதும் தாமே இயற்கை நிலையை அடைந்துவிடுகிறது. இத்தனை வகைகளில் சூழ்நிலைக்கேற்ப தன் பணிகளை மாற்றி சமயோசிதம்போல நடந்துகொள்ளும் பாங்கே அதன் இயற்கை சக்தி இதைத்தான் பிராண சக்தி என்பர்.

ஒரு யோக ஆசிரியரைப் பார்க்க இரு நண்பர்கள் வந்தார்கள். அவர்களை வரவேற்க வாசல்புரத்திற்கு வந்த ஆசிரியர் அவர்களில் ஒருவரைப் பார்த்ததும் 'ஏன் இத்தனை துர்பலம்' என்றார் இப்படிக் கேட்கப்பட்டவர் நல்ல புஷ்டியுள்ள சரீரமுள்ள டாக்டர். நடு வயதினர். முகத்தில் நல்ல யௌவனத்தின் பொலிவு காண்கிறது. அவரைப் பார்த்து யோக ஆசிரியர் இப்படிக் கேட்டதும் அவர் திகைத்தார். 'எனக்கு நோய் ஒன்றுமில்லையே' என்றார். "நோய் இல்லை என்பது வாஸ்தவமாக இருக்கலாம். ஆனல் ஆரோக்கியமில்லை" என்றார் ஆசிரியர். அந்த டாக்டரின் திகைப்பு அதிகமாகியது. ஆசிரியர் கொடுத்த விளக்கம் இதுதான். அந்த டாக்டர் வாசல்புரத்திலிருந்த காரைவிட்டிறங்கி 10-15 அடிகள் நடந்து, 3-4 படிகளில் ஏறி உள் வந்திருக்கிறார். அதற்குள்ளே அவர் உஸ் உஸ் என பெருமூச்சு விடுகிறார். இது ஆரோக்கியமல்ல, ஆசிரியர் மறுபடியும் பரீக்ஷை செய்ய ஒருமுறை அவரை 10–12 படிகளுள்ள மாடியில் ஏறி உடன் இறங்கச் சொன்னார். தாமும் ஒரு முறையல்ல—மூன்று முறை ஏறி இறங்குகிறார். யோக ஆசிரியர் சிறிதுகூட பெருமூச்சு விடவில்லை. ஹிருதயத் துடிப்பு அதிகமாகவுமில்லை. ஆனல் ஒருமுறை ஏறி இறங்கிய டாக்டருக்குப் பெருமூச்சு அதிகம். ஹிருதயத் துடிப்பு அதிகம்.

யோக ஆசிரியருக்கு வயது 70. டாக்டருக்கு வயது 40. ஏன் இந்த வேறுபாடு என்று டாக்டர் கேட்டார். யோக ஆசிரியர் அளித்த பதில்—'' உடலில் உழைப்பு அதிகமாகும்போது, உழைக்கும் உறுப்பு களுக்குப் பிராண சக்தியை அளிப்பதற்காக ஹிருதயம் சற்று வேகமாக இயங்குகிறது. உள்ளே உள்ள பிராண சக்தி விநியோகத்திற்குப் போதாதாயின் பெருமூச்சு மூலம் வெளியேயுள்ள பிராண சக்தியை உள்ளிழுத்துக்கொள்கிறது. இதுதான் பெருமூச்சின் காரணம். ஹிரு தயம் ஓரளவு பிராண சக்தியைச் சேமிப்பாகத் தன்னிடம் வைத்துக் கொண்டுள்ளது. இதை Reserve power அல்லது Cardiac reserve என்பர். இதைப் பலம், ஓஜஸ், பிராணசக்தி என்றெல்லாம் ஆயுர் வேதம் கூறும். தங்களது உடலில் புஷ்டி, யௌவனம் இரண்டும் நிறைந்துள்ளதாகத் தோன்றினும் அவை மேலெழுந்தவாரியாக அமைந்துள்ளவையே இந்த சக்தி சேமிப்பு மிகக் குறைவே. சிறி தளவு—மாடிப்படி ஏறி இறங்குமளவிற்குகூட அதிக உழைப்பிற்குத் தங்கள் உடலில் சக்தி சேமிப்பில்லை. ஆகவே கடும் உழைப்பிற்குத் தங்கள் சரீரம் லாயக்கில்லை நான் பிராணாயாமம் செய்து பிராண சக்தியை நன்கு சேமித்து வைத்திருக்கிறேன். பிராண சக்தி ஹிருத ய்த்தில் மட்டுமல்ல—ஒவ்வோரங்கத்திலும் நிறைய சேமித்து வைத் திருக்கிறேன். ஆகவே கடும் உழைப்பிலும் உறுப்புக்களே தாமே பிராண சக்தியை எடுத்துக்கொள்ளும் ஹிருதயத்திற்கு அதிக உழைப்பு தேவை இல்லை. ஆகவே கடும் உழைப்பின்போதுகூட என் ஹிருதயம் ஓரளவு இயற்கை நிலையில் இயங்கியே ரக்த ஸம்வஹ னத்தை நடத்திக்கொள்ள முடியும். அதனால் எனக்கு பெருமூச்சில்லை. ஹிருதயப் படபடப்பில்லை,''

இந்நிகழ்ச்சி எதைக் குறிக்கிறது ? ஹிருதயம் தேவைப்படும்போது தனது இயற்கை வேகத்தைவிட 10-12 மடங்கு அதிக வேகத்துடன் இயங்கக்கூட முடியும். ஆனால் ஒருவன் சிறிதளவுகூட உடல் உழைப் பின்றி சொகுசான வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்வானே யாகில், ஹிருதயம் பரபரப்படையாமல் இயற்கை நிலையிலேயே இயங்கக்கூடிய நிலையில்கூட, 4-5 படிகள் ஏறி இறங்கினால்கூடப் படபடப்பும் பெருமூச்சும் வருமளவு பிராண சக்தியைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் முடியும். இதை ஹிருதய பலவீனம் என்று நோயாகக் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கவும் முடியும். உடலுழைப்பைக் கிரம மாகச் செய்து வந்து ஹிருதயத்திலும் மற்ற உடற் பகுதிகளிலும் பிராண சக்தி சேமிப்பு நிலைத்திருக்குமாறு செய்து கடும் உழைப்பிலும் பரபரப்பும் பெருமூச்சும் ஏற்படாதவாறு பிராண சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளவும் கூடும். பலவான், ஓஜஸ்வி, மஹாப் பிராணன் என்று புகழப்பட்டு ஊக்கத்திற்கும் உற்சாகத்திற்கும் உழைப்பிற்கும் இருப் பிடமாக இருக்கவும் முடியும்.

வெளிக்குப் பகட்டாக இருக்கும் ஆரோக்கியம் பலனளிப்பதில்லை. வைடமினும் உணவும் அளிக்கும் புஷ்டியைவிட ரக்தம் மூலம் ஹிருதயம் அளிக்கும் பிராண சக்திதான் உடலுக்கு இயற்கையான வலிவைத் தருகிறது. 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்னிருந்த தலைமுறையினரில் பெரும்பாலானவருக்கு இத்தனை வைடமின் சத்துள்ள கரி காய்களோ செயற்கை உணவுகளோ வைடமின் மாத்திரைகளோ கிடைத்திருக்க நியாயமில்லை. கஞ்சியும் கூழும் வரட்டுச் சோறும் மோரும் நீராரமும் வெத்தல் குழம்பும் சாப்பிட்டுவந்த அவர்களது உடலில் இருந்த பிராண சக்தி நம் உடலில் இருப்பதாக நாம் கூறிக்கொள்ள ஸ்வப்னத்தில் கூட முன்வரமாட்டோம். ஒரு மூட்டை அரிசியை அனுயாசமாக ஒரு மைல் தூரம் களைப்பின்றி சுமந்துவந்த அவர்களது பிராண சக்தி எங்கே! மாடிப்படி ஏறி இறங்குவதற்குள் பெருமூச்சுவிடும் நம் பிராண சக்தி எங்கே! ஹிருதய பலம் ஒன்றுதான் இவ்வேற்றுமைக்குக் காரணம். அந்நாளில் கிழப்பிராணன் சீக்கிரம் போகாது என்று சிவன் கோவிலில் அநாயாச மரணத்தை மன்றாடிக் கோரிய பிராணசக்தி குன்றாத கிழவர்களைப் பார்த்தோம். இந்நாளில் ஹிருதய பலவீனம் என்ற ஒரே காரணம் கொண்டு கோராமலே கிட்டும் அநாயாஸ மரணத்தைப் பார்க்கிறோம். ஹிருதய வியாதிகளில் பெரும்பாலானவை ஹ்ருதயத்தின் பலவீனம் காரணமாக ஏற்படுபவையே.

ஹிருதயம் ஒருவித ஓய்வுமின்றி நிமிஷத்திற்கு 70-75 தடவை ஒரே சீராகத் துடிக்கிறதல்லவா? ஒரு துடிப்பிற்கு அது எடுத்துக்கொள்ளும் நேரம் ஒரு விநாடியில் ஐந்தில் நான்கு பங்காகும். அதிலும் ஒரு விநாடியில் மூன்றில் ஒரு பங்கில் அது சுருங்கி, அரைவிநாடி நேரத்தில் விரிந்து ஓய்வும் எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. இப்படி நடக்கும் ஒவ்வொரு துடிப்பிலுல் ஹிருதயம் மூன்று தனிப்பட்ட—ஆனால்—ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புள்ள செயல்களைப் புரிகிறது. அவையாவன — (1) உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் உணவையும் பிராணசக்தியையும் அளிப்பதற்காக ரத்தத்தை உடல்முழுதும் பரவ அனுப்புதல். (2) பிராண சக்தியும் உணவுச் சத்தும் ஆங்காங்கே விநியோகிக்கப்பட்டபின் சக்தி குன்றிய ரத்தம் திரும்ப தன் இருப்பிடத்திற்கு வருவதை ஏற்றுக்கொள்வது. (3) சக்தி குன்றிய ரத்தத்தை சுவாஸாசயத்தினுள் அனுப்பி அங்கு வெளியேயிருந்து வந்த பிராணசக்தியை ஏற்றுத் திரும்பிவருவதை தள்ளுதல். இந்த மூன்று இயக்கங்களையும் சரியே நடத்தச் சூழ்நிலை உதவினால் ஆரோக்கியமும் பலமும் நிலைக்கும். ❁